DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok V. — 1909. Nr. 12.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczną z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień piąty.

1. *Pochód* kilka kroków wprzód ze zwrotem wstecz.

Postawa zasadna, poł. ręce na biodra — do kucznięcia. a następnie przysiadu (1—5).

Zwroty głowy, a następnie skłony wstecz i łukiem wprzód.

L. ram. w pion, pr. w dół, zmiana położ. ramion pośredniem ugięciem, następnie to samo przez przeniesienie.

Postawa zasadna, poł. ręce na biodra — skłon tułowia wstecz.

Post. spojono-zwrócona, poł. ram. ugięte — prężenie ramion w pion.

Przygotowanie do skoku wolnego — podnosząc ram. w bok, i przenosząc je następnie w bok i w dół (1—4).

1. Na palce ram. w bok; 2. kucznij ram. w pion; 3. na palce ram. w bok; 4. do postawy zasadnej.

2. *Skłon napięty* naprzemianstronne kurczenie nóg.

Postawa zasadna, poł. ram. w pion, skłon tułowia łukiem wprzód i zwykły wprzód.

Podpór leżąc przodem, nogi przerzutnie — pochód nóg po szczeblach drabinki do podporu przodem nogi poziomo.

Postawa stojąc przeciw — wznoszenie się na palce i pięty naprzemian.

Zwieszenie spodem (łata) — pochód ramionami.

3. *Postawa zwieszona, nogi skurczone* — naprzemianstronne prężenie nóg.

Postawa bokiem przeciw rozpięta — skok w głąb z $^1/_4$ obrotem do przodu.

4. *Post. leżąc poprzek łukiem* — uginanie i prężenie ram.

Postawa leżąc poprzek łukiem, położ. ręce na biodra (ramiona wypręż.) skłon wprzód w dół.

5. *Post. siedząc* przeciw (naprzeciw drabinki, nogi pod szczeblem) opadnie — prężenie ram.

6. *Post. bokiem przeciw ustalona*[1]), położenie ram. w pion, skłon w bok, podnosząc równocześnie zewnętrzną nogę w bok.

7. *Post. bokiem przeciw*, stojąc jednonóż (druga podniesiona wprzód) — do postawy zakrocznej (noga tylna na palcach, ręka zewnętrzna na biodrze) — uginanie w kolanie nogi przedniej.

W postawie bokiem przeciw [2]) przenosimy wprzód podniesioną nogę prosto wstecz i opieramy końcami palców o podłogę. Ciężar ciała spoczywa prawie zupełnie na nodze przedniej, położenie ciała niezmienione, nogi wyprostowane. Na rozkaz: kolano ugnij — raz! ugina się przednią nogę w kolanie do kąta prostego, piętę zaś nogi tylnej (zupełnie wyprostowanej) opuszcza się w dół o tyle, o ile jest to konieczne, by módz wykonać żądane ugięcie nogi przedniej.

8. *Zwieszenie podchwytem* (nachwyt) wymyk przodem.

Post. siedząc bokiem w lewo (prawo) — podnoszenie ramion bokiem w pion — opuszczanie bokiem w dół.

Ćwiczenie to wykonuje się na łacie ustawionej w wysokości barków.

Podpór przodem o ram. wyprostowanych — do podporu o ramionach ugiętych — do podporu o ram. wyprostowanych — odmyk wprzód.

9. *Bieg 3 m. 30 sek.*

Krok »pas de quatre«. Lewą sun, prawą krok przystawny do lewej, lewą sun i podskok na lewej, prawą zaś wyrzucić równocześnie wprzód. To samo w prawo.

---

[1]) Stajemy bokiem do przyrządu (łata) ustawionego w wysokości bioder lub nieco niżej, przyczem ciało przylega do przyrządu.

[2]) Stajemy bokiem do przyrządu (łata) umieszczonego w wysokości bioder na odległość wyprostowanego ramienia, opierając ręką o ten przyrząd.

10. *Post. przeciw:* Wspinanie się po szczeblach drabinki sznurowej (zastęp II.). Wspinanie się po linie skośnej głową do góry (zastęp I.).

11. *a)* Przeskok odwrotny między dwoma łatami z rozbiegu[1];

b) Przeskok podmykiem ponad łatę dolną (dwie łaty ustawione jedna nad drugą);

c) Przeskok wolny odbiciem nogą lewą (prawą);

d) Wybieg i zbieg po ławkach ustawionych skośnie na łacie (w braku tego przyrządu zastąpią nam go dwa pomosty zbliżone do siebie stroną wzniesioną);

e) Przeskok rozkroczny ponad kozła.

12. *Post. rozkroczna* — przygotowanie do skoku wolnego (1—4); postawa rozkroczna — skłon tułowia wstecz — wprzód; post. rozkroczna — skłon tułowia łukiem wprzód, ram. ugięte przed sobą — rzut ram. w bok.

Postawa rozkroczna zwrócona, ram. ugięte przed sobą — rzut ram. w bok.

I. Polski kongres pedagogiczny o wychowaniu fizycznem młodzieży.

W dniach 1. i 2. listopada b. r. odbył się — przy współudziale najpowaniejszych towarzystw oświatowych w Polsce »I. Polski Kongres pedagogiczny«, który na sprawę wychowania fizycznego młodzieży szkolnej — jako na jeden z najważniejszych postulatów wychowania narodowego — zwrócił baczniejszą uwagę.

Myśli tam rzucone i hasła podniesione staną się zapewne wytyczną dla naszych towarzystw i władz kierujących wychowaniem fizycznem — oraz ułatwią im ułożenie i ustalenie metody i rodzaju ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych — odpowiednich dla organizmu i wieku młodzieży.

Dzisiaj — kiedy stajemy wobec silnie rozwijającego się, przyciągającego młodzież ruchu, t. zw. »sportowego« uprawianego przez towarzystwa i kluby sportowe, konieczną jest wprost rzeczą zajęcie odpowiedniego wobec niego stanowiska i wypowiedzenie o nim swego zdania przez lekarzy-hygienistów i ludzi, dokładnie obznajomionych z wychowaniem fizycznem. I nic też dziwnego, że w dyskusyi nad referatem »O wychowaniu fizycznem w szkołach« dha Dra Wyrzykowskiego, naczelnika »Sokoła-Macierzy« wyłoniła się na pierwsze miejsce sprawa sportu. Prawie wszyscy mowcy zgadzali się z referentem, że wszelkie jednostronne specyalizowanie się w pewnych rodzajach sportu, tudzież z a w o d y nieoględnie przeprowadzone —

[1] Ćwiczenie pod *a*), *b*), *c*), *d*) i *e*) wykonują ćwiczący posobnie na przyrządach ustawionych dokoła sali.

uprawiane prze młodzież w wieku poniżej lat 18 — są dla młodego i niedostatecznie rozwiniętego organizmu szkodliwe.

Wyżej wspomniany referat wygłoszony w »Sekcyi wychowania fizycznego« — przedstawiający opłakany obraz zaniedbania cielesnego naszej młodzieży szkolnej, uzasadniający dalej potrzebę równomiernego rozwoju tak duszy, jak i ciała, oraz podający metody i środki, prowadzące do racyonalnego rozwoju fizycznego — zakończył referent następującyml wnioskami:

1. »Wychowaniu fizycznemu młodzieży należy poświęcić tę samą troskę, co i wychowaniu ściśle umysłowemu.

2. Wychowanie fizyczne ma być narodowe.

3. Powinno się wprowadzić obowiązkową codzienną naukę gimnastyki i zabaw ruchowych we wszystkich szkołach tak męskich, jak i żeńskich.

4. Należy ograniczyć udział młodzieży szkolnej w zabawach i grach w klubach i towarzystwach ruchowych do 2 godzin tygodniowo (ponad godziny obowiązkowe szkolne).

5. Wprowadzić we wszystkich szkołach system gimnastyki szwedzkiej — opartej na podstawach ściśle naukowych.

6. Należy dążyć do stworzenia odrębnego Instytutu dla wykształcenia dobrze wyszkolonych nauczycieli gimnastyki i zabaw ruchowych — zanim zaś taki Instytut powstanie ułatwić i liczniej obsyłać kursa gimnastyki i zabaw ruchowych przez Tow. sokole urządzane;

7. zachęcać i ułatwiać niekwalifikowanym kandydatom wyjazd za granicę, celem dalszego kształcenia się — przez udzielanie im odpowiednich subwencyi i subsydyów;

8. popierać wydawnictwa, traktujące o wychowaniu fizycznem, celem spopularyzowania tej gałęzi wiedzy wychowawczej — u nas zupełnie jeszcze odłogiem leżącej.

9. Należy powołać do życia instytucyę lustratorów względnie instruktorów szkolnych okręgowych, którzyby mogli w siedzibie okręgów szkolnych w ciągu 1—2 dni trwających kursów — urządzać lekcye praktyczne i zaznajamiać z systemami racyonalnego wychowania fizycznego młodzieży.

10. Nie powinno się ustawać w inicyatywie prywatnej, a przez zbieranie odpowiednich dat statystycznych, mających przedstawiać opłakany stan zaniedbania młodzieży naszej pod względem wychowania fizycznego, zniewolić ogół do współdziałania i stworzyć w społeczeństwie nastrój, by z żywiołową siłą domagano się dla młodzieży szkolnej prócz światła dla rozumu, także i zdrowia dla duszy i ciała.

Fr. Kapałka.

Lekcye praktyczne na drążku.

Ułożył *Alfred Hamburger.*

(Ciąg dalszy).

X. lekcya.

Woltyże zawrotne.

1. Zawrotka poniż w prawo.
2. Tak samo w lewo.
3. Zawrotka powyż w prawo.
4. Tak samo, w lewo.
5. Zawrotka przerzutna w prawo.
6. Tak samo, w lewo.
7. Zawrotka powyż w prawo, dwuchwytem w lewo.
8. Zawrotka, ze stania prostego na rękach.

XI. lekcya.

Woltyże odboczne.

1. Odboczka do podporu tyłem w prawo.
2. Tak samo, w lewo.
3. Odboczka do poziomki nóg w prawo.
4. Tak samo, w lewo.
5. Odboczka w prawo z $^1/_4$ obrotem w lewo.
6. Tak samo, przeciwnie.
7. Odboczka do podporu tyłem ugiętego.
8. Odboczka ze stania prostego na rękach.

XII. lekcya.

Woltyże odwrotne.

1 Koło odwrotne lewą.
2. Tak samo, prawą.
3. Odwrotka w prawo, z rozbiegu.
4. Tak samo, w lewo.
5. Odwrotka w prawo, z podporu.
6. Odwrotka w lewo, z podporu.
7. Odwrotka w prawo, ze stania prostego na rękach.
8. Tak samo, w lewo.

XIII. lekcya.

Woltyże przerzutne.

1. Przewrót ugięty z rozbiegu.
2. Tak samo, z podporu.

3. Przerzut ugięty z rozbiegu.
4. Tak samo, z podporu.
5. Przewrót prosty z podporu.
6. Przerzut prosty z podporu.
7. Przewrót prosty z podporu podchwytem.
8. Tak samo, przerzut.

XIV. lekcya.

Wytrzymania.

1. W zwieszeniu prostem leworącz — poziomka nóg.
2. W zwieszeniu prostem praworącz — poziomka rozkrokiem.
3. Waga pobok, na lewem ramieniu, bez dochwytu pr. ręki.
4. Tak samo, na prawem ramieniu.
5. Waga przodem.
6. Waga wolna podporna.
7. Waga tyłem.
8. Stanie na rękach proste.

XV. lekcya.

Zeskoki.

1. Zeskok nastopowy, rozkrokiem.
2. Zeskok nastopowy, spojony.
3. Przewrót wolny wstecz, w przednim zamachu.
4. Przewrót wolny wstecz, ze siadu na drążku.
5. Przewrót wolny wprzód, z podporu przodem (oparciem na brzuchu).
6. Z wywijania na podudach, zeskok wolny wstecz.
7. Podmykiem przewrót nastopowy rozkrokiem.
8. Z wywijania na podudach, zeskok wolny wprzód.

XVI. lekcya.

Wywijania + obroty.

1. W przednim zamachu pół obrót w lewo do dwuchwytu.
2. Tak samo, w prawo.
3. Dwuchwytem w lewo — w tylnym zamachu pół obrotu w prawo wstecz.
4. Tak samo, przeciwnie.
5. Podchwytem, w tylnym zamachu pół obrotu w pr. wstecz.
6. Tak samo, przeciwnie.
7. W przednim zamachu pół obrotu w lewo równorącz do nachwytu.
8. Tak samo, przeciwnie.

XVII. lekcya.

Wywijania + Wymyki.

1. Wywijanie podmykiem — wymyk przodem.
2. Wywijanie podmykiem — wymyk tyłem.
3. Wywijanie łukiem — wymyk podudem zewnątrz.
4. Tak samo wywijanie — wymyk podudem wewnątrz,
5. Wywijanie podmykiem podchwytem — wymyk przodem.
6. Tak samo wymyk tyłem.
7. Wywijanie podmykiem — wymyk tyłem do podporu przodem w lewo (skośny).
8. Tak samo, w prawo.

XVIII. lekcya.

Wywijania + wspierania.

1. Wywijanie wspieranie wolne łukiem.
2. Wywijanie wychwyt tyłem.
3. Wywijanie wspieranie podudem (zewnątrz) od przodu.
4. Wywijanie podchwytem — wychwyt.
5. Wywijanie podchwytem — wychwyt tyłem.
6. Wywijanie — wychwyt łukiem.
7. Wywijanie — wspieranie podudami wewnątrz.
8. Wywijanie — wychwyt przodem obrotem w lewo (pr.) do siadu.

XIX. lekcya.

Przemyki + wymyki.

1. Z naskoku, przemyk — wymyk.
2. Z naskoku przemyk — wymyk tyłem.
3. Ze zwieszenia, przemyk — wymyk podudem zewnątrz.
4. Ze zwieszenia przemyk — wymyk podudem wewnątrz.
5. Ze zwieszenia przemyk — wymyk łukiem.
6. Zamachem przemyk — wymyk.
7. Zamachem przemyk — wymyk tyłem.
8. Przemyk tyłem złudny — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wymyk przodem.

XX. lekcya.

Przemyki + wspierania.

1. Przemyk — wychwyt.
2. Przemyk — wychwyt tyłem.
3. Przemyk — wspieranie wolne.
4. Przemyk — wspieranie podudami wewnątrz.
5. Przemyk — wychwyt łukiem.

6. Przemyk — wspieranie podudem (zewnątrz) od przodu.
7. Przemyk zamachem — wychwyt.
8. Przemyk zamachem — wychwyt tyłem.

XXI. lekcya.

Wspierania + kołowroty.

1. Zamachem wspieranie okrakiem wewnątrz — kołowrót wstecz.
2. Zamachem wychwyt — kołowrót przodem wstecz.
3. Zamachem wspieranie wolne — kołowrót przodem wprzód.
4. Zamachem wspieranie dwuchwytem okrakiem w lewo — kołowrót wprzód lewem podudem, prawem przedstopiem, prawe ramię w pion.
5. Zamachem wychwyt tyłem podchwytem — kołowrót nastopowy wprzód.
6. Zamachem wychwyt — kołowrót olbrzymi wstecz.
7. Zamachem wspieranie podchwytem wolne — kołowrót olbrzymi wprzód.
8. Z naskoku wychwyt tyłem — kołowrót na podudach wstecz wolny.

XXII. lekcya.

Wymyki + przemyki + wspierania.

1. Zamachem wymyk — przemyk — wspieranie podudem zewnątrz.
2. Zamachem wymyk — przemyk — wspieranie podudem wewnątrz.
3. Zamachem wymyk — przemyk — wspieranie okrakiem wewnątrz.
4. Zamachem wymyk — przemyk — wychwyt.
5. Zamachem wymyk — przemyk — wychwyt tyłem.
6. Zamachem wymyk — przemyk — wspieranie podudami wewnątrz.
7. Zamachem wymyk — przemyk — wspieranie podudem od przodu.
8. Zamachem wymyk — przemyk — wspieranie wolne.

XXIII. lekcya.

Wspierania + przemyki + wymyki.

1. Zamachem wychwyt + przemyk + wymyk.
2. Zamachem wychwyt + przemyk + wymyk tyłem.
3. Ze zwieszenia wychwyt + przemyk + wymyk tyłem z obrotem w lewo (pr.) skośny.

4. Z naskoku wychwyt + przemyk + wymyk podudem zewnątrz.

5. Wspieranie rzutem wolne + przemyk + wymyk podudem wewnątrz.

6. Zamachem wspieranie wolne + przemyk + wymyk tyłem.

7. Zamachem wychwyt, ręce pobliż — przemyk (ręce pobliż) — wymyk łukiem (ręce zwyczajnie).

8. Z naskoku wychwyt + przemyk olbrzymi + wymyk łukiem.

XXIV. lekcya.

Przemyki + wspierania + kołowroty.

1. Przemyk z naskoku — wychwyt — kołowrót przodem wprzód.

2. Przemyk ze zwieszenia — wychwyt tyłem -- kołowrót nastopowy wstecz.

3. Przemyk ze zwieszenia — wspieranie podudami wewnątrz, zmiana chwytu na podchwyt — kołowrót napiętny wprzód.

4. Przemyk ze zwieszenia — wspieranie wolne — kołowrót odmachem wstecz.

5. Przemyk ze zwieszenia — wychwyt (zmiana chwytu na podchwyt) — kołowrót wprzód odmachem.

6. Przemyk ze zwieszenia — wspieranie okrakiem — kołowrót okrakiem poprzek.

7. Przemyk olbrzymi — wychwyt łukiem — kołowrót olbrzymi odmachem wstecz.

8. Przemyk olbrzymi — wychwyt łukiem (zmiana chwytu na podchwyt) — kołowrót olbrzymi wprzód.

XXV. lekcya.

Przemyki + wspierania + woltyże.

1. Przemyk — wychwyt — odboczka w prawo.
2. Przemyk — wychwyt tyłem — odboczka w lewo wstecz.
3. Przemyk — wspieranie wolne — zawrotka w prawo.
4. Przemyk — wychwyt łukiem — odwrotka w lewo.
5. Przemyk — wspieranie podudami — kuczka wstecz.
6. Przemyk — wychwyt — rozkroczka.
7. Przemyk — wychwyt — kuczka.
8. Przemyk — wychwyt — przerzut ugięty.

Ćwiczenia dla zastępu przedniejszego.

I. lekcya.

1. Zamachem wychwyt tyłem podchwytem — kołowrót napiętny wprzód.

2. Zamachem wymyk tyłem — wspieranie podmykiem — spad do zwieszenia przewrotnego — przemyk tyłem.

3. Zamachem wymyk tyłem dwuchwytem do podporu przodem — wspieranie wolne podmykiem — odboczka.

II. lekcya.

1. Zamachem wychwyt — zawrotka do zwieszenia — wspieranie pośrednim zamachem.

2. Zamachem wspieranie na podudach rozkrokiem — kołowrót na podudach wstecz wolny — obrót do podporu przodem — kołowrót przodem wprzód.

3. Zamachem wychwyt — zawrotka do zwieszenia — wymyk tyłem pośrednim zamachem.

III. lekcya.

1. Zamachem wychwyt tyłem — przemach kuczny wstecz do podporu przodem — kołowrót wstecz odmachem.

2. Zamachem wychwyt tyłem — poziomka nóg — kołowrót wolny tyłem wstecz (na rękach w podporze tyłem).

3. Zamachem wspieranie złudne — kołowrót wolny przodem wstecz (na rękach, w podporze przodem), podmykiem przewrót nastopowy rozkrokiem wstecz. (Dok. nast.).

Serce a sport.

Halftime, specyalny dodatek do czasopisma »Sport a gry« — podaje w jednym z poprzednich lat bardzo zajmujący artykuł o wpływie sportu na serce. Dr. A. Schmith — który pełnił w czasie igrzysk olimpijskich w Atenach nadzór lekarski nad zawodnikami, doszedł w badaniach swoich nad sercem do przekonania, że »czem mniejsze jest serce — tem sprawniejsze jest ciało do sportu«. Przeciętna powierzchnia ludzkiego serca — rzucona na ścianę klatki piersiowej, równa się 120 cm^2. Dr. Schmith przekonał się jednak, że u zawodników w Atenach przeciętna powierzchnia wynosiła tylko 87 cm^2 — tak, że »serce sportowe« równało się $^2/_3$ wielkości normalnego. Ale zarówno stosownie do różnych rodzai sportu znaczne są różnice wielkości serca. Według pomiarów Smitha wielkości serca były następujące:

u pływaków	99·5 cm^2 i 98·3 cm^2
u szermierzy	98·0 cm^2
u cyklistów	89·5 cm^2
u gimnastyków	87·6 cm^2
u lekkich atletów	78·5 cm^2

W tej ostatniej gałęzi ćwiczeń cielesnych mieli:

biegacze na długie mety 77·0 cm^2
» » średnie » 71·0 cm^2
» » krótkie » 69·0 cm^2

Najmniejsze serce wogóle znalazł u biegacza na krótkie mety, Amerykanina »Halma« a mianowicie o powierzchni 36·5 cm^2. Amerykanie wogóle mieli najmniejsze serca, to też najwięcej odnieśli zwycięstw. Niemcy mieli serca wielkie, aż do 160 cm^2, ciągle też byli pokonywani w sportach.

Schmith badał również i przyczyny tego zjawiska a miaaowicie tryb życia Amerykanów i ich training i twierdzi, że było ono wzorowe. Dbali oni ściśle o odpowiedni odpoczynek, wstrzymywali się zupełnie od alkoholu i prowadzili wzorowo uregulowane życie. To też tylko w ten sposób można ustrzedz serce przed zboczeniem.

Przy życiu nieuregulowanem odpowiednio, serce rychło się powiększa a z niem upada też sprawność sportowa. Rozumnem ćwiczeniem w lekkiej atletyce często serce zwiększone zmaleje a sprawność wzrośnie. Jeśli serce znacznie się powiększy wskutek przesilenia w sporcie — może wada ta pozostać trwałą i doprowadzić do osłabienia serca. Dlatego też stopniowany rozumnie training i uregulowany tryb życia są pierwszemi zasadami każdego sportsmena, który dosięgnąć pragnie doskonałości w ćwiczeniu z równoczesnem ostrzeżeniem serca przed zboczeniem i zachowaniem zdrowia wogóle.

Dr. (Vych. Tel.).

Polskie piśmiennictwo gimnastyczne.

Zebrał *E. C.*

(Dalszy ciąg zbioru drukowanego w »Rocznikach sokolich« od r. 1895—1898).

1900. X. Fiszer Dr. Zarys organizacyi sokolej. Lwów. Zw. sok. str. 51.

1901. Raczyński Dr. O znaczeniu ćwiczeń cielesnych dla zdrowia. Zagórz. str. 22.

1902. Sokół poznański, organ sokołów polskich w państwie niemieckiem. Poznań. Rocznik I. 1902.

1903. Regulamin pochodowy i odznak służbowych. Lwów. Zw. sok. str. 8. rycin 6.

1904. Pamiętnik IV. Zlotu Sokolstwa polskiego. Lwów. Zw. sokoli 189. rycin 82. Mapa 1. Spis uczestników.

1906. J. Tyszecki Dr. Ćwiczenia towarzyskie. Wyd. II. Związek sokoli str. 65. rycin 30.

1906. Plany wzorowych sokolni. Lwów. Zw. sok.

1906. Dodatek (fachowy) do Przewodnika gimnastycznego Sokół. Redaktor Cenar E. Lwów. 1905. Nakł. Związku polsk. gimn. Towarzystw sokolich.

1906. Rościszewski Mieczysław. Jak się bawić w towarzystwie? Z ilustracyami. 16-ka str. 294. Lwów. Złoczów. 1906. Nakł. Zuckerkandla. Kor. 1·44.

1906. Przewodnik gimnastyczny Sokół. Red. Dr. X. Fiszer. Lwów. 1905. Nakładem Związku sokolego.

1906. Cenar Edmund. Gimnastyka szkolna i gry. Metoda szwedzka. Podręcznik dla nauczycieli i kandydatów nauczycielskich. 568. rycin i 10 tablic litogr. Lwów. 1906. 8^0, str. 320. Nakł. Towarzystwa pedagogicznego.

1906. Gimnastyka w obrazach. Grono naucz. Sok. krakowskiego. Wychodzi seryami w tablicach. Kraków.

1907. Sikorski W. Pałant. Brody.

1907. Ruch dwutygodnik poświęcony wychowaniu fizycz. i wogóle normalnemu rozwojowi ciała. Redaktor R. Kozłowski. Warszawa. Rocznik I. 1906.

1907. Hemerling Kazimierz. O znaczeniu i potrzebie zabaw ruchowych w wychowaniu. 8^0, str. 26. Lwów. 1907. Nakł. księgarni polskiej B. Połonieckiego. 30 hal.

1907. Clere J. Podręcznik zapaśnictwa (walka francuska). Przełożył z francuskiego R. Walczak. 113 rycin. 8-ka str. 98. Warszawa. 1907. Nakładem Gebethnera i Wolffa. 60 kop.

1907. Kłośnik Z. O tańcach narodowych polskich. Odczyt wygłoszony staraniem Tow. zabaw ruchowych. 8^0, str. 31. Lwów. 1907. Nakł. Maniszewskiego i Meinhardta. 70 hal.

1907. Cenar Edmund. Gry i zabawy różnych narodów. Systematyczny układ z licznemi rycinami. Wydanie II. 8^0, str. 280. Lwów. 1907. Nakł. Związku polsk. Tow. gimn. Sokół.

1907. Cenar Edmund. Projekt parku im. H. Jordana we Lwowie z 2 planami. Odbitka z »Dodatku« fachowego 8^0, str. 12. Lwów. 1907. Nakł. autora.

1907. Piasecki Eug. Dr. Przyczynek do wiadomości o pracy ręcznej (2 ryciny i tablica). 8^0, str. 15. Kraków. 1907. Nakł. Spółki wydawniczej polskiej.

1907. Rowiński Stan. Dr. Ideały i cele Sokolstwa polskiego. 8^0, str. 23. Kraków. 1907. Nakładem autora.

1907. Hemerling Kaz. Regulamin zawodów atletycznych Tow. zabaw ruchowych 16-ka str. 15. Lwów. Nakł. Tow. zab. ruch.

1907. Dodatek (fachowy) do Przew. gim. »Sokół«. Redaktor Cenar E. Lwów. 1906. Nakł. Związku polsk. Tow. gimn. Sokół.

1907. Przewodnik gimnastyczny Sokół. Red. Dr. X. Fiszer. Lwów. 1906. Nakładem Związku sokolego.

1907. Sprawozdanie Zarządu Towarzystwa zabaw ruchowych we Lwowie. 1906. Lwów.

1907. Cepnik H. Czterdziestolecie Sokoła lwowskiego. 1867—1907. 8°. str. 48, liczne ilustracye. Lwów. 1907. Nakł. Tow. gimn. Sokół-Macierz.

1907. Hojnacki Władysław Dr. Księga zdrowia. Poradnik hygieniczny. 24 tomów. Lwów. Nakł. księgarni polskiej B. Połonieckiego. Poszczególne tomy książki tej są:

— Cel i zadanie pielęgnowania zdrowia przez prof. Dr. J. Osth'a. Tłóm. Dr. Witołd Schreiber.

— Pielęgnowanie zdrowia w życiu codziennem przez Dr. E. Grawitza. Tłóm. Dr. Wład. Hojnacki.

— Odżywianie i nasze środki spożywcze — przez prof. Dr. M. Rubnera. Tłóm. Dr. K. Panek.

— Hygiena ubrania przez prof. Dr. Jaegera. Tłóm. Konst. Hojnacka.

— Powietrze, światło i gimnastyka, przez Dr. P. Jaerschky. Tłóm. Konst. Hojnacka.

— Woda, jako czynnik pielęgnujący zdrowie, przez Dr. H. Riedera. Tłóm. Dr. Witołd Schreiber.

— Hygiena przemiany materyi, przez prof. Dr. A. Demriga, tłóm Dr. K. Panek.

— Hygiena krwi przez Dr. K. Walza. Tłóm. Dr. Teofil Zalewski.

— Hygiena serca i naczyń kwionośnych przez prof. H. Eichhorsta. Tłóm. Dr. Szczepan Mikołajski.

— Hygiena płuc, przez prof. Dr. L. Schröttera. Tłóm. Dr. Wł. Kruszyński.

— Hygiena żołądka, jelit, wątroby i nerek, przez prof. C. A. Ewelda. Tłóm. Dr. Ferd. Stankiewicz.

— Bakterye i choroby zakaźne przez prof. Dr. L. Schröttera. Tłóm. M. Felauer.

— Hygiena oka przez prof. Dr. O. Sichera. Tłóm. Dr. Adam Langie.

— Hygiena ucha, przez prof. Dr. R. Hauga. Tłóm. Dr. H. Zalewski.

— Hygiena nosa, gardła i krtani, przez prof. Dr. Neumayera. Tłóm. Dr. J. Zalewski.

— Hygiena zębów i jamy ustnej przez prof. G. Posta. Tłóm. Dr. J. Offe.

— Hygiena skóry, włosów i paznokci przez prof. Dr. E. Riecke'go. Tłóm. Dr. Leon Feuerstein.

— Zapobieganie chorobom kobiecym przez Dr. O. Schoeffera. Tłóm. Dr. Wład. Hojnacki.

— Hygiena okresu macierzyństwa przez Dr. O. Schaeffera. Tłóm. Dr. Wł. Hojnacki.

— Hygiena wieku dziecięcego (I. Niemowlęctwo i pierwsze lata) przez Dr. J. Toumpp'a. Tłóm. Dr. W. Hojnacki.

— Hygiena wieku dziecięcego (II. wiek szkolny), przez Dr. J. Troumpp'a. Tłóm. Dr. Wł. Hojnacki.
— Zapobieganie zniekształceniom ciała przez prof. Dr. J. Lange'go i Dr. J. Trumpp'a. Tłóm. Dr. S. Ruff.
— Hygiena życia płciowego przez prof. Dr. M. Grubera Tłóm. Dr. Leon Feuerstein.
— Hygiena nerwów i umysłu, przez prof. Dr. A. Forrela. Tłóm. Dr. Edmund Brzeziński.

1907. Hamburger A. Wzory igrzysk i piramid. Lwów. Związek sokoli, tablic 52.

1907. Witwicki T. Bibliografia Przew. gimnast. »Sokół« za lata 1881—1905. Lwów. Zw. sok. str. 25.

1907. Durski A. Tablice do ćwiczeń wolnych na V. Zlot okręgowy. Lwów.

1908. Cenar Edmund. Ćwiczenia w sztucznem ślizganiu się na łyżwach. Według niem »Spuren auf dem Eise«. 8°, str. 24. Lwów. 1908. Nakł. Zw. polsk. Tow. gimn. Sokół.

1908. Dodatek (fachowy) do Przew. gimn. »Sokół«. Redaktor E. Cenar. Lwów. 1907. Nakł. Zw. polsk. Tow. gimn. Sokół.

1908. Przewodnik gimnast. »Sokół«. Lwów. Red. Dr. X. Fiszer. 1907. Nakładem Zw. sokolego.

1908. Cenar Edmund. Plany szczegółowe do gimnastyki w szkołach lud. i wydz. m. Lwowa. Wydanie II. 8°, str. 78. Lwów. Nakł. c. k. Rady szk. okręg.

1908. Regulamin musztry. Lwów. Zw. sok. str. 47.

1908. Sprawozdanie Zarządu Tow. zabaw ruchowych we Lwowie za rok 1907. Lwów.

1908. Wiśniewski St. i Madeyska St. Wzrost młodzieży szkół ludowych m. Lwowa. Odbitka z X. sprawozdania c. k. R. S. O. we Lwowie. 4°, str. 22. Lwów. 1908. Nakł. c. k. Rady szkolnej okręgowej.

1908. Jednodniówka polskiego Towarzystwa gimnastycznego w Kijowie.

1908. H. Irving Haucock. Japoński system trenowania ciała dla kobiet. Spolszczył Wojciech Szukiewicz z angielskiego. 32 rycin. Warszawa. (Książki dla wszystkich).

1908. Kutnerówna Fran. Gimnastyka rytmiczna. Metoda Jakóba Dalcroze'a. Warszawa. Odbitka z »Nowych torów«.

1908. Matowowska M. Gry ze śpiewami dla dzieci. Muzykę ułożył na 2 głosy z towarzyszeniem fortep. F. Godecki. Warszawa. Wydawnictwo im. Staszica.

1908. Ruch. Dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała. Redaktor R. Kozłowski. Warszawa. Rocznik II. 1907.

1908. Kłośnik. Źródło zdrowia. Lwów.

1908. Żytny J. Krótki zarys szermierki na szable. Lwów. Związek sok. str. 53. rycin 16.

1908. Durski A. Woltyże na koniu wszerz. Lwów. Zw. sok. str. 61. rycin. 172.
1908. Durski A. Zakres materyału ćwicz. dla dorostu sokolego. Lwów. Zw. sok. str. 20.
1908. Połomski S. Tablice do ćwiczeń ciupagą i Zbójnicki tan. Lwów. Zw. sok.
1908. Sokół polski, organ Zw. sok. w Ameryce. New. York.
1908. Cenar Ed. Ćwiczenia rzędowe. Wyd. II. Lwow. Zw. sok. str. 135. ryc. 156.
1908. Kubalski. Zlot w Pradze. Kraków.
1908. Wydląka B. Tablice do ćwiczeń kosą. Lwów. Zw. sok.
1909. Dodatek fachowy do Przewodnika gimnastycznego »Sokół«. Redaktor E. Cenar. Lwów. 1908. Nakł. Związku polsk. Tow. gimn. Sokół.
1909. Przewodnik gimn. Sokół. Lwów. Red. Biega St. 1908. Nakładem Związku sokolego.
1909. Ruch. Dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania fizyzznego i wogóle normalnemu rozwojowi ciała. Redaktor R. Kozłowski. Warszawa. Rocznik III. 1908.
1909. Regulamin gier i ćwiczeń sportowych. Tow. zabaw ruchowych we Lwowie. Lwów. 1909. Wydawnictwo T. Z. R.
1909. Karpowicz St. Zabawy i gry pod względem wychowawczym 40 kop. Warszawa.
1909. Kowalski Z. J. Stan zdrowia i warunki hygieniczne student. Uniw. Warszawa. 40 kop.
1909. Durski A. Poręcze. Lekcye praktyczne. Lwów. Wyd. II. Zw. sokoli.
1909. Cenar E. Drążek. Lekcye prakt. Lwów. Wyd. Zw. sokoli.
1909. Hamburger A. Ćwiczenia na drab. poziomej. Lwów. Zw. sokoli. str. 19.
1909. Kapałka F. Lekka atletyka. Lwów. Zw. sok. str. 16. ryc. 8.
1909. Kalendarz sokoli na rok 1909. Lwów. Sokół II. str. 80. ryc 19.
1909. Tablice do ćwiczeń wolnych, maczugami i lancą na V. zlot kolstwa w Krakowie 1910. Lwów. Zw. sokoli.
1909. Przegląd sokoli organ I. okręgu sokolego. Kraków.
1909. »Ruch«, dwutygodnik poświęcony sprawom wych. fizycznego. Redaktor Kozłowski R. Warszawa. Rocznik III. 1908.

Kronika.

— **Inspektorowie gimnastyki.** Ministerstwo oświaty w Węgrzech wprowadziło dozór nad gimnastyką szkolną ustanowieniem 8 inspektorów gimn., ponadto stworzyło przy ministerstwie osobny wydział »wychowania cielesnego«.

— **Lekarze szkolni.** W skutek rozp. ministra oświaty, będzie wprowadzoną od 1. grudnia b. r. instytucya lekarzy szkolnych

w Austryi a mianowicie najpierw w seminaryach nauczycielskich męskich. Wybór na tę grupę szkolną padł dlatego, że w zakładach tych są już zajęci lekarze, wykładający hygienę i somatologię — będą więc mogli objąć służbę lekarzy szkolnych. Również na wybór ten wpłynęła ta okoliczność, że seminarya naucz. połączone są ze szkołami ludowemi t. zw. szkołami ćwiczeń i ogródkami dla dzieci, to więc da lekarzom sposobność rozwinięcia działalności na młodzież rozmaitego stopnia nauki. Specyalna ustawa określi pracę lekarzy szkolnych.

— **Liczba footbalistów w Europie.** Według przybliżonego obliczenia ma być w Europie 52.400 footbalistów. Liczba ta odnosi się jednak tylko do footbalistów zdrużonych w organizacyach klubowych i Towarzystwach. Obok tego jest kolosalna jeszcze liczba footbalistów nie zdrużonych w klubach — jak drużyny młodzieży szkolnej — która sięga potrójnej cyfry footb. zorganizowanych, tak, iż można powiedzieć »za footbalem ugania około 2 milionów ludzi«. W samej Anglii więcej jest footbalistów zorganiz. niż we wszystkich innych państwach Europy, a mianowicie 45.000 — a z tego około 8.000 zawodowców, mających z łootbalu utrzymanie, W Niemczech jest 25.000 footbalistów, we Francyi 15.000, w Austryi 9.000, w Danii 5.000, w Szwajcaryi 5.000, w Szwecyi 5.000, w Niderlandyi 3.000, we Włoszech 3.000, w Hiszpanii 3.000, w Belgii 1000. (Vych. Tel.).

— **„Sport“**, ilustrowany tygodnik, poświęcony sprawom sportowym, zaczął wychodzić we Lwowie z dniem 20. listopada b. r. pod redakcyą Józefa i A. Kaweckiego. Czasopismo to przedstawia się sympatycznie, chociaż wskazuje, że z uwagi na środki finansowe i ograniczone koło czytelników, przez dłuższy okres czasu ograniczyć się musi do skromnych rozmiarów, tak co do artykułów, jak i ilustracyi. Nowemu propagatorowi ćwiczeń cielesnych na wolnem powietrzu zasyłamy »Szczęść Boże«.

Fabryka wzorowych przyrządów gimn. i przyborów sportowych

J. VINDYSZA w Pradze, Smichów

Jeneralny zastępca LUDWIK FEIGL, Lwów, Sakramentek 10.

ma na składzie wszelkie przybory sportowe, jak: tyczki do skoku w różnych długościach, oszczepy z drzewa bambusowego i jasionowego, dyski drewniane, piłki noże, piłki i kule żelazne do rzucania i t. p. może zatem dostarczyć wymienionych artykułów natychmiast po cenach ściśle fabrycznych. Dostawa franko Lwów. Cenniki wysyła bezpłatnie i opłacone

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ulica Lindego l. 4.